

ประโยชน์ของพริกป่น



เรารับประทานพริกป่นเป็นอาหารหลักกันมานาน คุณเคยรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของพริกป่นบ้างไหม...การค้นพบนี้ต่างประเทศเขาตื่นตัวกันยกใหญ่ เสียแต่เขามีข้อจำกัดที่แพ้สเผ็ดร้อนของพริกกัน ซึ่งเทียบกับเราแล้วถือว่าได้เปรียบมาก

1. ในพริกป่นมีทั้งรสและกลิ่นเผ็ดร้อนที่ช่วยให้เกิดอาการตื่นตัว ซึ่งส่วนประกอบในพริกที่ทำให้เรารู้สึกอย่างนั้นก็คือ **capsaicin**

2. มีการศึกษาพบว่า **capsaicin** ในพริกมีความสามารถในการกำจัดเซลล์มะเร็ง โดยไม่ทำลายเซลล์ดีภายในร่างกาย ซึ่งอีกไม่นานจะมีการแนะนำให้ใช้ **capsaicin** ในการรักษามะเร็ง นับเป็นการบำบัดแบบใหม่ที่มีทิศทางที่ดีในอนาคต

3. พริกป่นมีคุณสมบัติช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย ของกล้ามเนื้อหลังได้ดี คุณสามารถบำบัดอาการปวดเมื่อย ได้ที่บ้านด้วยการใช้พริกป่นใส่ลงในอาหารที่รับประทาน

4. พริกป่นช่วยปรับระดับน้ำตาลในเลือดให้เป็นปกติหลังจากมื้ออาหารที่คุณตัดลดคาร์โบไฮเดรตลงไป เพราะฉะนั้นจึงมีการศึกษาเพื่อจะใช้พริกป่นมาช่วยในการบำบัดรักษาโรคอ้วนอยู่ในขณะนี้

5. ส่วนผสมอันดับหนึ่งซึ่งช่วยในการทำความสะดวก หรือดีที่ทอกซ์ร่างกายก็คือพริกป่น เพราะในพริกป่นมีสารที่ช่วยกระตุ้นกระบวนการทำความสะอาดร่างกายด้วยตัวเอง ทั้งยังช่วยยับยั้งเมือกที่จับอยู่ภายในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ด้วยอย่างนี้ต้องหาอาหารแช่บดด้วยพริกป่น มารับประทาน กันแล้วละค่ะ ใครที่ไม่ทานรสเผ็ดต้องลองทานบ้างนะคะ อ่านแล้วน่าจะป้องกันได้ ต้องลองทานรสแซ่บกันบ้างนะคะ